

ÄITIYS ON TÄRKEÄ JA AINUTLAATUINEN TEHTÄVÄ

"Riittävän hyvä on kyllin hyvää"

Ihan tavallinen oleminen ja seurustelu lapsen kanssa ovat merkityksellisiä.

TEKSTI: MARIKA ANTTILA ■ KUVAT: SAKARI RÖYSKÖ

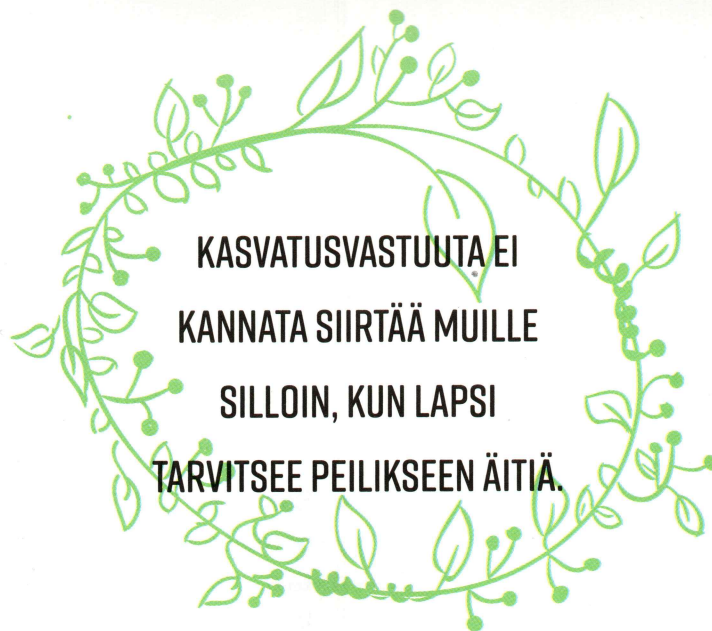
Jokainen vanhempi haluaa lapselleen vahvan itsetunnon ja muutenkin hyvät eväät elämään. Usein painotettu kognitiivisten taitojen oppiminen vahvistaa kyllä lapsen itsetuntoa, mutta merkittävin itsetunnon perusta on rakkaus, psykoterapeutti **Mirja Sinkkonen** korostaa.

Hän rohkaisee kyselemään lapsilta kaiken kiireenkin keskellä, mitä nämä ajattelevat ja tuntevat.

– Kysypä viisivuotiaalta, mitä hän ajattelee esimerkiksi maailman synnytystä tai siitä, mihin tarvitaan monenvärisiä kukkia, niin hämmästy.

Lapsi kertoo myös käyttäytymisellään, mitä hänelle kuuluu. Esimerkiksi erityisherkkä lapsi kuormittuu helposti, mikä näkyy muun muassa levottomuutena ja ärtyvyytenä.

On tärkeää kysellä, mitä lapsi ajattelee ja tuntee. – Jos keskustelukulttuurin aloittaa jo pienen lapsen kanssa, se säilyy tavallisesti läpi hankalien murrosaikojenkin, psykoterapeutti Mirja Sinkkonen sanoo.



– Jokainen lapsi syntyy toimintaohjeet mukanaan, ne on kirjoitettu hänen temperamenttiinsa. Hidasta on turha hoputtaa ja nopeaa toppuutella torumalla. Äidin kannattaa mukautua lapsen rytmiin niin paljon kuin mahdollista.

Hellyyttä, lempeyttä ja suojelua

Monelle tulee yllätyksenä lapsen tarvitsevuus tämän eri kehitysvaiheissa. Siinä missä yksivuotias kokeilee taitojaan parin hampaan, sanan ja askeleen voimalla selkää äitiin päin, puolitoista-vuotias takertuu äitiinsä kuin tajuten, että maailma on liian suuri hänelle.

Lapsi kertoo käyttäytymisellään, että hän tarvitsee läheisyyden tankkausta.

– Kannattaa pysähtyä miettimään, miten paljon hellyyttä oma lapsi missäkin iässä kaipaa. Sitä ei koskaan ole liikaa.

– Äidin lempeys ja ymmärtämys ovat lapselle erityisen tärkeitä silloin, kun tämä tajuaa itsekkin tehneensä jotain väärin. Tällaisista hetkistä lapsen mieleen jää muisto, että hän on tullut kuulluksi ja saanut vaikealla hetkellä vanhemman tuen ja lohdutuksen.

Teini-ikäinen tarvitsee paitsi hellyyttä myös suojelua sekä paljon ai-

kuisten tukea kasvaakseen turvallisesti aikuisuuteen.

– Aivojen kypsymättömyydestä johtuen nuori ei ymmärrä kontrolloida omia valintojaan. Tästä esimerkkinä ovat nykyään erilaiset toiminnalliset riippuvuudet, kuten nettiriippuvuus.

Kasvatusvastuu on vanhemmilla

Sinkkonen on huomannut, että monet äidit vähättelevät omaa merkitystään. Voisiko se kummuta yhteiskunnan asenneilmapiiiristä, jossa äitejä patistetaan kotoa työelämään nykyistä aikaisemmin?

– Ei ole mitään kehityspsykologista syytä sille, että lapsen ollessa juuri puolen vuoden ikäinen äidin kannattaisi lähteä töihin. Päinvastoin. Lapsella on toivottavasti myös muita kiintymyssuhteita varhaislapsuudessaan, mutta vanha sanonta, että ensimmäinen vuosi on äidin, pitää lapsen kannalta edelleen paikkansa. Hoitovapaiden jaossa kyse on poliittisesta päätöksestä, jonka perustana on raha.

Mirja Sinkkonen oli itse kotiäitinä kymmenisen vuotta lasten ollessa pieniä.

– Kasvatusvastuuta ei kannata siirtää muille silloin, kun lapsi tarvit-

see peilikseen äitiä tai kun hän haluaa jakaa itselleen tärkeitä asioita juuri äidin kanssa.

Opi sietämään keskeneräisyyttä

Äitiys herättää monenlaisia tunteita, usein ristiriitaisiakin. On suurta onnea ja iloa mutta myös surua, kateutta, vihaa, pelkoa, syyllisyyttä ja riittämättömydentunteita.

– Parhaimmillaan äitiys opettaa sietämään omaa keskeneräisyyttä ja haastaa kasvuun. Jos esimerkiksi syyllisyys tai pelot paisuvat liikaa, niistä on syytä keskustella puolison, ystävän tai jonkun muun läheisen tai asiantuntijan kanssa. Joskus pelot ja syyllisyys kumpuavat äidin uupumuksesta aiheutuvasta masennuksesta.

Toisinaan äidit vaativat itseltään liikoja.

– Riittävän hyvä on kyllin hyvää. Riittävän hyvä äiti tarjoaa lapselleen hetkiä, joissa koetaan hyvää yhteyttä, ja osoittaa anteeksiantavaa, lempeää rakkautta, joka vahvistaa lapsen itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä. Näillä eväillä lapsi pärjää maailmassa, Mirja Sinkkonen vakuuttaa. ▶▶

Hyvän äitiyden periaatteita:

- Älä vähättele omaa merkitystäsi.
- Ole läsnä, kysy ja kuuntele.
- Halaa, suukottele ja helli lasta, pidä häntä paljon sylissä.
- Mukaudu lapsen rytmiin niin paljon kuin mahdollista.
- Lepää aina kun voit.
- Hyväksy erilaiset tunteesi ja keskeneräisyytesi. Anna itsellesi tilaa ja aikaa kasvaa vanhemmuuteen.
- Hae tarvittaessa apua, jos pelot tai syyllisyys kiusaavat liikaa.
- Vanhemmuus on vuorovaikutusta, jossa on aina kaksi osapuolta. Yhteisellä yrityksellä suhteesta rakentuu toimiva.
- Sanotaan, että lapsen paras koti on vanhempien hyvä parisuhde. Jos olet yksinhuoltaja, ota itsellesi läheisiä ihmisiä rinnallesi lasta ja sinua rakastamaan. 🍃



Mirja Sinkkonen

- psykologi, psykoterapeutti, työnohjaaja, psykoterapiakouluttaja ja tietokirjailija, joka työskentelee omassa yrityksessä
- asuu Helsingissä; naimisissa ja kolme aikuista lasta
- julkaissut useita teoksia, mm. *Äidiksi lapselleni* (Kirjapaja 2001), *Naisen itsetunto* (Kirjapaja 2005), *Naisen aika* (Kirjapaja 2013), *Mielen hoiva* (Kirjapaja 2016) ja yhdessä **Paula Tähtisen** kanssa *Lupa tuntea* (Kirjapaja 2009)
- harrastaa liikuntaa ja rentoutuu tekemällä käsitöitä ja kotitöitä

” Jokainen lapsi
syntyy toimintaohjeet
mukanaan.”